



こんだてひょう

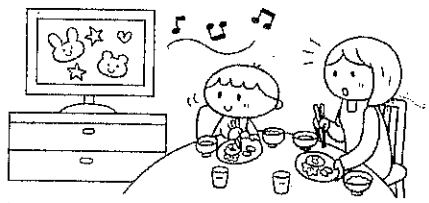


認定こども園
新井田保育園

月	火	水	木	金	土
☆ 誕生会は21日(金)です。 ☆ 毎日、果物がつきます。 ☆ 毎週(土)は、おにぎりの日です。 ☆ 離乳食は個人の月齢や発達状態・体調に応じて調理しています。				予定献立 1 チキンナゲット スパサラダ みそ汁 (もやし・ニラ) 離乳食献立 ササミのくず煮、ゆずのだし煮、もやしのみそ汁 午前おやつ(未満児) 牛乳 午後おやつ(全園児) ゼリー、クラッカー	
3 チキンの かひかひアップリ 卵とわかめのサラダ わかめスープ	4 鶏ももそぼろ丼 ひじきのしらすサラダ キャベツと卵のスープ	5 豚肉とエリンギの 甘味噌炒め 春雨の中華和え もずくのみそ汁	6 冷やし中華 かぼちゃの甘煮 牛乳	7 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁 (大根・人参)	8【親子バス遠足】 黒酢五彩肉団子 レタスサラダ みそ汁 (なめこ・豆腐)
ササミと玉ねぎの煮物、わかめのだし煮、人参スープ	鶏ももろのみそ煮、人参の甘煮、キャベツのスープ	豚肉と人参の煮物、わかめのだし煮、もずくのみそ汁	煮込みうどん、かぼちゃの甘煮、わかめのトマト煮	鮭のほくし煮、大根の柔らかか煮、玉ねぎのみそ汁	ササミのくず煮、ゆずのだし煮、豆腐のみそ汁
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
フルーツポンチ	牛乳、 野菜クラッカー	牛乳、 ピザまん	スキムミルクココア、 ハムサンド	オレンジの つぶつぶゼリー	ゼリー、 せんべい
10 ブルコギ 春雨の酢の物 チンゲン菜と えのきのスープ	11 なすとひき肉のカレー ポテトとブロッコリー のサラダ 福神漬け 牛乳	12 じゃが芋と厚揚げの 煮物 きゅうりとしらすの 酢の物 みそ汁(わかめ・ネギ)	13【祖父母参観】 白身魚フライ キャベツ・トマト ブロッコリー 豚汁	14 カレイの煮つけ ごぼうとササミの サラダ みそ汁 (キャベツ・えのき)	15 チキンナゲット スパサラダ みそ汁 (もやし・ニラ)
豚肉と玉ねぎの煮物、わかめのだし煮、わかめ菜のスープ	なすとひき肉のカレー、ポテトのだし煮、玉ねぎのスープ	じゃが芋のそぼろあん、わかめのしらす和え、人参のみそ汁	タラの煮つけ、ブロッコリーのトマト煮、野菜スープ	豚肉と人参の煮物、わかめのだし煮、キャベツのみそ汁	ササミのくず煮、人参の甘煮、もやしのみそ汁
飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 今川焼き	カルピス、 フライドポテト	牛乳、 チーズ蒸しパン	牛乳、 チーズドック	フルーツヨーグルト	ゼリー、 クラッカー
17 敬老の日 	18 ネバネバ丼 ササミとたたき きゅうりのサラダ みそ汁(大根・えのき)	19 豚肉とエリンギの 甘味噌炒め 春雨の中華和え もずくのみそ汁	20 肉みそスパゲティ 大根サラダ トマトと卵のスープ	21 マーボーもやし丼 竹輪とツナの マヨ合え キャベツのごま味噌汁	22 黒酢五彩肉団子 レタスサラダ みそ汁 (なめこ・豆腐)
	納豆、きゅうりのだし煮、大根のみそ汁	豚肉と玉ねぎの煮物、人参の甘煮、もずくのみそ汁	肉みそうどん、大根のやわらか煮、トマトと玉ねぎのスープ	タラの煮つけ、じゃが芋と人参の煮物、野菜スープ	ササミのくず煮、ゆずのだし煮、豆腐のみそ汁
	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳、 おひたし風味のプリン	フルーチェ	スキムミルクココア、 じゃこトースト	牛乳、 あんドーナツ	ゼリー、 せんべい
24 振替休日 	25【誕生会】 そぼろご飯 タラのチーズフライ ポテトサラダ 野菜スープ	26 ブルコギ 春雨の酢の物 チンゲン菜と えのきのスープ	27 カレーうどん シーザーサラダ	28 さんまの蒲焼 引き昆布の煮物 みそ汁 (大根・人参)	29 春巻き もやしときゅうり の中華和え みそ汁 (キャベツ・えのき)
	人参のそぼろあんかけ、わかめのだし煮、キャベツのみそ汁	ササミと玉ねぎの煮物、わかめのだし煮、チンゲン菜のみそ汁	煮込みうどん、キャベツのだし煮、人参の甘煮	豚肉の煮つけ、大根の柔らかか煮、玉ねぎのみそ汁	ササミのくず煮、人参の甘煮、キャベツのみそ汁
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳、 ケーキ	牛乳、 たこ焼き	麦茶、 いなり寿司	牛乳、 チョコスコーン	ゼリー、 クラッカー

“ながら食べ”は、いけないの？

テレビを見ながら食事をする“ながら食べ”をしていますか？
 食卓は家族が集い、「今日は、こんなことがあったよ」などとその日の出来事を話したり、ときには困ったことを相談するなど、とても大切なコミュニケーションの場でもあります。
 食卓中にテレビがついていると、会話のさまたげになってしまいます。また、子どもたちはテレビが気になって食事に集中できず、はしが止まったり、何を食べてい



るのかわからなくなってしまいます。
 食事のときはテレビを消し、家族団らんの時間として、子どもたちの声に耳を傾けたり、いろいろな会話を楽しむようにしたいですね。

旬の食材を食べよう!

野菜・果物や魚には、旬があります。旬の食材はおいしくて栄養価が高く、価格が安くて手に入りやすいのが特長です。さらに、生育にもっとも適した季節に自然の力で育つため、栽培や収穫に使うエネルギーを最小限にとどめることができます。つまり、旬の食材を食べることはエコにもつながっているのです!